Il Mondiale degli infortuni...

QUEST'ANNO COME NON MAI IL CAMPIONATO DEL MONDO DI MOTOCROSS È STATO CARATTERIZZATO DAI CONTINUI INFORTUNI CHE HANNO COLPITO A TURNO MOLTI DEI PAPABILI VINCITORI. FIUMI DI PAROLE SPESE E SCRITTE A INIZIO DELL'ANNO NON POTEVANO PREVEDERE UN SIMILE RISULTATO.

Il medico dello sport con l'allenatore lavora molto sulla prevenzione degli infortuni, mentre in genere all'ortopedico spetta il compito di sistemare al meglio il pilota dopo l'incidente e farlo tornare in sella. Nel mio caso, però, vivo entrambe le situazioni e quindi è necessario essere medici, preparatori ortopedici e un po' psicologi.

Cari amici lettori, se poteste vivere da vicino centinaia di situazioni così come è successo a me in questi anni, capireste che pur esistendo un filo comune, ogni storia è diversa dall'altra e difficilmente prevedibile; un po' come una gara di motocross, sembrano tutte uguali ma sono tutte diverse e il finale può essere assolutamente inaspettato!

La psiche gioca un ruolo molto importante nel nostro sport, sicuramente tutti avrete notato che alcuni piloti si fanno molto meno male di altri, così come certi atleti recuperano velocemente dopo un infortunio, mentre altri non riescono più a esprimersi ai livelli precedenti. Vi sono poi alcuni piloti anche professionisti che si fanno male a ripetizione... **guardate ad esempio Herlings, veloce, tecnico ma spesso infortunato. Solo sfortuna? Dov'è il problema? Chi sbaglia?** Altri sono psicologicamente fragili, ho visto Nagl piangere a Maggiora dopo essere stato superato da Strijbos, aveva un volto teso, era molto nervoso, non si stava più divertendo e la tabella rossa era diventata terribilmente pesante! Ho subito pensato che non avrebbe mai vinto il Mondiale poichè la sua tensione lo avrebbe portato all'errore... il destino mi ha dato ragione.

Villopoto ad Arco era vulnerabile nella sua presupponenza, al mattino abbiamo fatto colazione insieme e scambiato qualche parola, era ingessato nel suo ruolo di "fenomeno" venuto a dimostrare la propria superiorità in Europa. Si è fatto male stupidamente, sembrava un cadetto alle prime armi aggrappato alla manopola del gas per non farsi superare da Desalle... E' stato un caso? Probabilmente se fosse stato lucido avrebbe reagito diversamente, subìto il sorpasso e studiato con attenzione l'avversario. Non era il più forte in Europa e non accettava questa parte, allora meglio ritirarsi!

Everts ha vinto 10 Mondiali e, a parte alcuni infortuni ad inizio carriera, si è fatto male pochissimo. Dungey è stato da molti considerato un pilota calcolatore, forse non è il più veloce, però vince da anni in un Motocross USA ad altissima competitività e cade raramente.

Il tempo insegna tante cose: ricordo giovani atleti entrati in crisi profonda dopo un infortunio, ad avvenuta guarigione hanno impiegato mesi e mesi di lavoro psicologico per tornare ai livelli precedenti. Alcuni non vi sono più riusciti... La preparazione mentale se effettuata efficacemente può risultare la marcia in più, una giusta mentalità, una ferrea motivazione e una reale capacità di gestire le situazioni danno valore e concretezza alla nostra azione. Senza allenare la nostra mente, capacità atletica, tecnica e tattica diventano inutili.

Credo di poter dire che il pilota non deve considerare la sua crescita in funzione delle sconfitte o delle vittorie e soprattutto non deve pensare di dover vincere a tutti i costi. Gli atleti che ragionano in questo modo saranno ansiosi e sono destinati, nel tempo, ad avere sempre meno fiducia in loro stessi, fino a estinguere totalmente la loro motivazione al successo a causa della paura dell'insuccesso. Il pilota mentalmente libero da pressioni (mi viene in mente Febvre) sorride al termine della gara dove ha dato il meglio, se poi vince è ancora più felice, altrimenti ci sarà una prossima occasione.

Tanti anni trascorsi accanto a piloti nella buona e cattiva sorte, mi hanno fatto apprezzare quell'aria scanzonata di quel giovane francese e quel sorriso sulle sue labbra!

Il risultato di una gara non dipende solo dalla moto o dal pilota, ma anche da molti altri fattori spesso imprevedibili, il Campione misura la propria prestazione rispetto a se stesso, non rispetto agli altri, e la motivazione deve essere il suo personale accrescimento. In effetti, **il vero Campione emerge dopo i periodi più difficili, dopo le sfide più dure;** mi viene in mente Cairoli quando ha dedicato la vittoria al padre appena scomparso, forse la voglia di vincere nasceva da un dolore profondo e dalla voglia di dimostrare a se stesso la capacità di reagire a una grave perdita.

Gandhi diceva che l'uomo è uno scolaro e il dolore è il suo maestro! Io dico che nella vita si può cadere sette volte, l'importante è rialzarsi otto!

consiglio del mese

Il vero Campione non è quello che non cade mai, ma quello che si rialza per primo, colui che non si fa abbattere da nulla, che continua imperterrito lungo la propria strada, perché convinto di potercela fare...
I desideri razionali devono essere coerenti con quelli inconsci, è importantissimo imparare a conoscere al meglio noi stessi.
Se il buongiorno si vede fin dal mattino, abituiamo i giovani piloti a ragionare in questo modo, se ne vedono troppi già convinti di essere dei campioni predestinati, in questo caso è fondamentale l'azione dei genitori e del trainer poichè il motocross è anche scuola di vita.